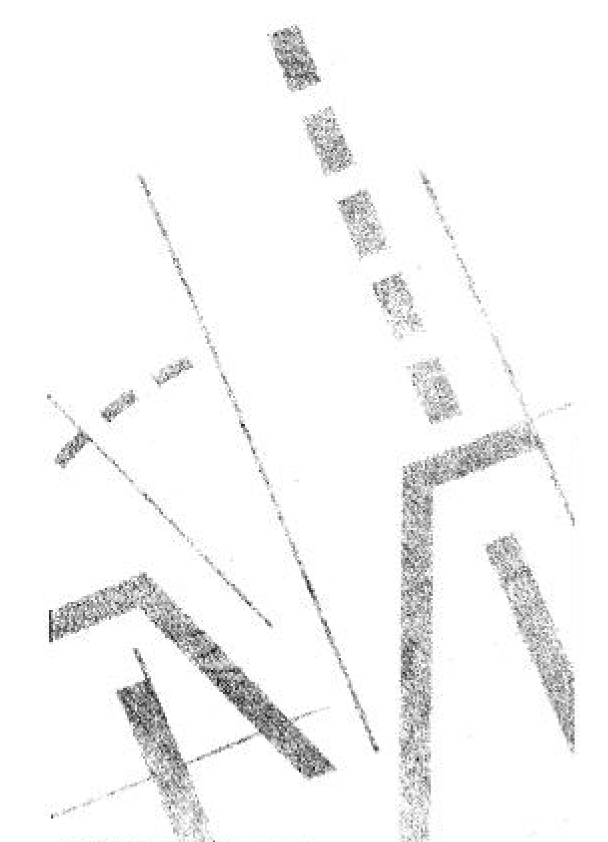
SAMPO

聲寶牌

單鍵全功能微波爐
使用說明書

RE-101GM2

單鍵全功能烹調・酥烤・自動解凍・五段火力

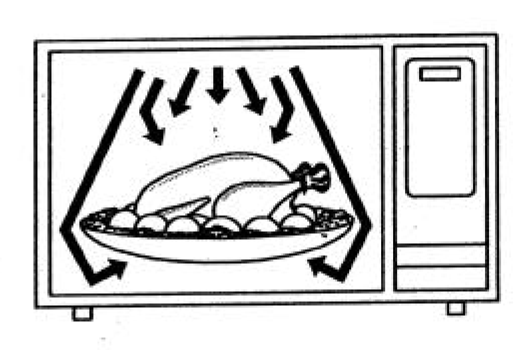


「隨同產品發行保證書，請於購買時注意索並要求經銷商填妥購買日期及蓋店章，以您的權益」

天廚知識篇

一、烹調原理

天廚微波爐是利用微波爐内的磁控管(Magnetron tube)將電波轉變成微波，此種微波每秒鐘之振盪頻率為2.450Mhz，因此當微波被食物吸收後，促使食物中的水分子，在一秒鐘間產生24億5千萬次的快速震盪，利用震盪所產生的熱摩擦，來烹調食物。換言之，微波爐沒有熱來源，它是由食物自身内的水分子因微波摩擦而產生熱能，因此，在您使用微波爐時，爐體不會發熱，倘若烹調的時間不很長，則裝食物的容器也不會發熱。

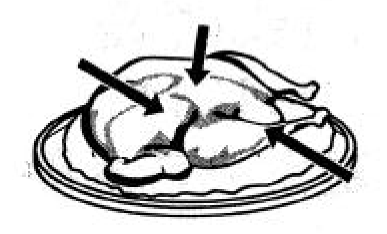




二、微波的特性

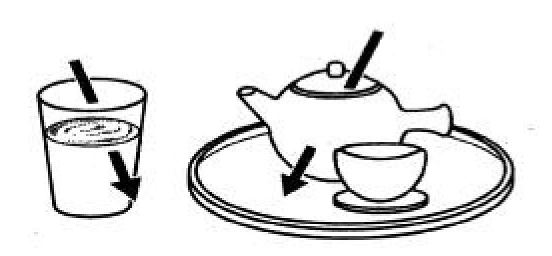
• 吸收性

食物中的水分吸收微波，發生快速振盪摩擦，產生摩擦熱，以烹調食物。



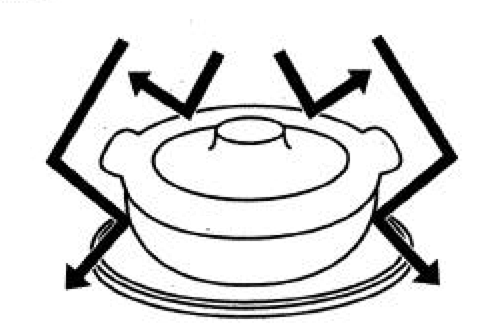
• 穿透性

磁器、陶器、玻璃等容器，因不含水分，不會吸收微波，微波可直接透過，因此利用微波爐時容器本身不會發熱。(但若烹調時間較長或使用耐熱膠膜覆蓋容器時，容器會因傳導而變得溫熱。)



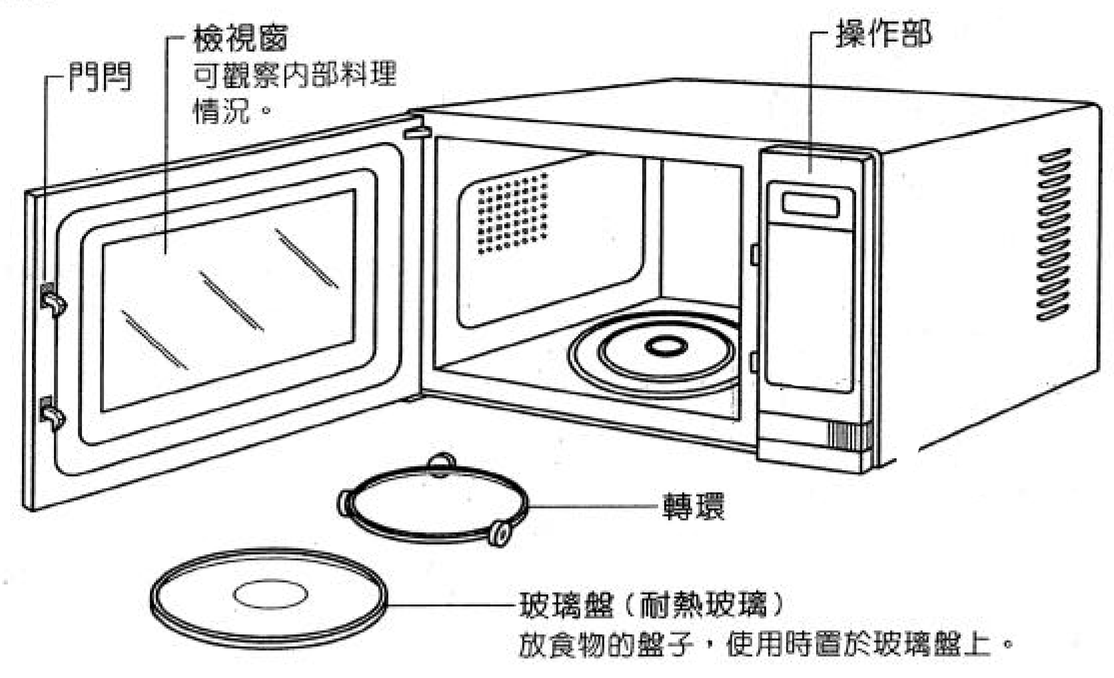
• 反射性

微波遇到金屬即行反射，無法透過，因此金屬材質的鍋盤不宜放入微波爐内，否則烹調效率將大大減低，亦可能影響機器之壽命。

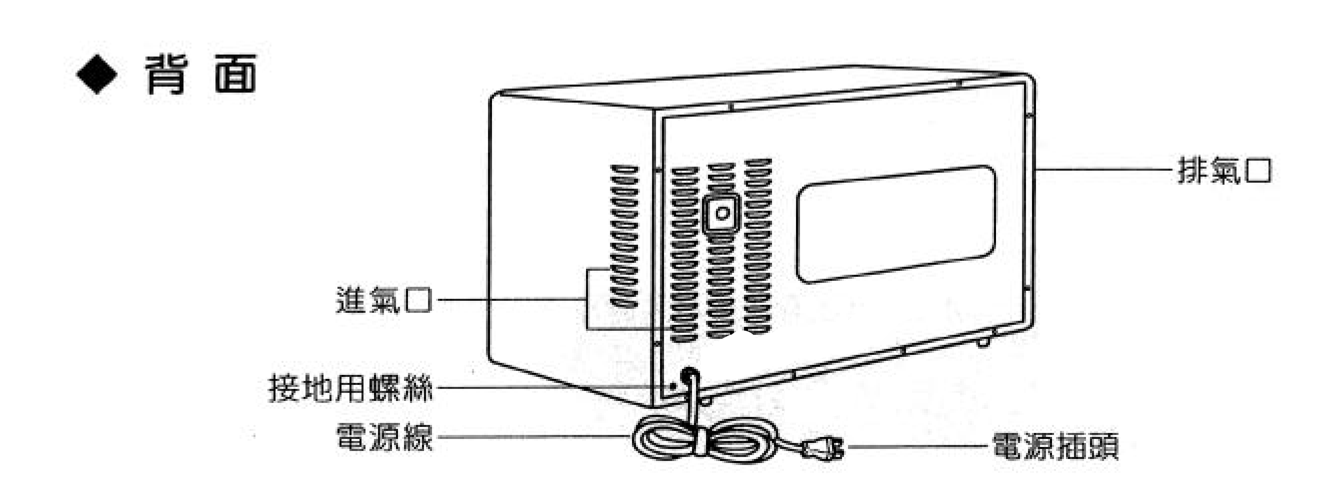


各部名稱

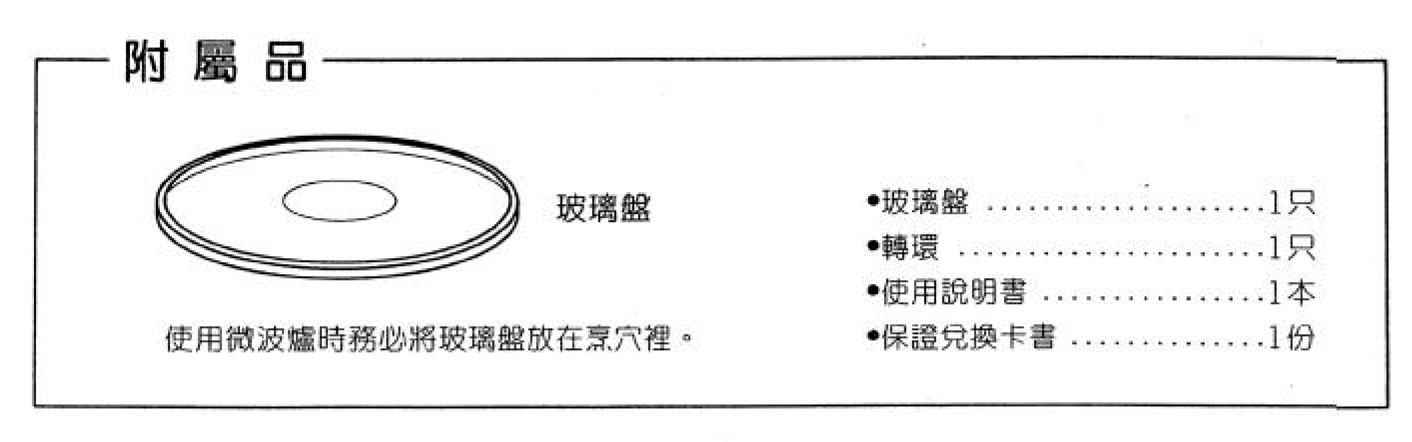
◆ 前 面



◆ 背 面

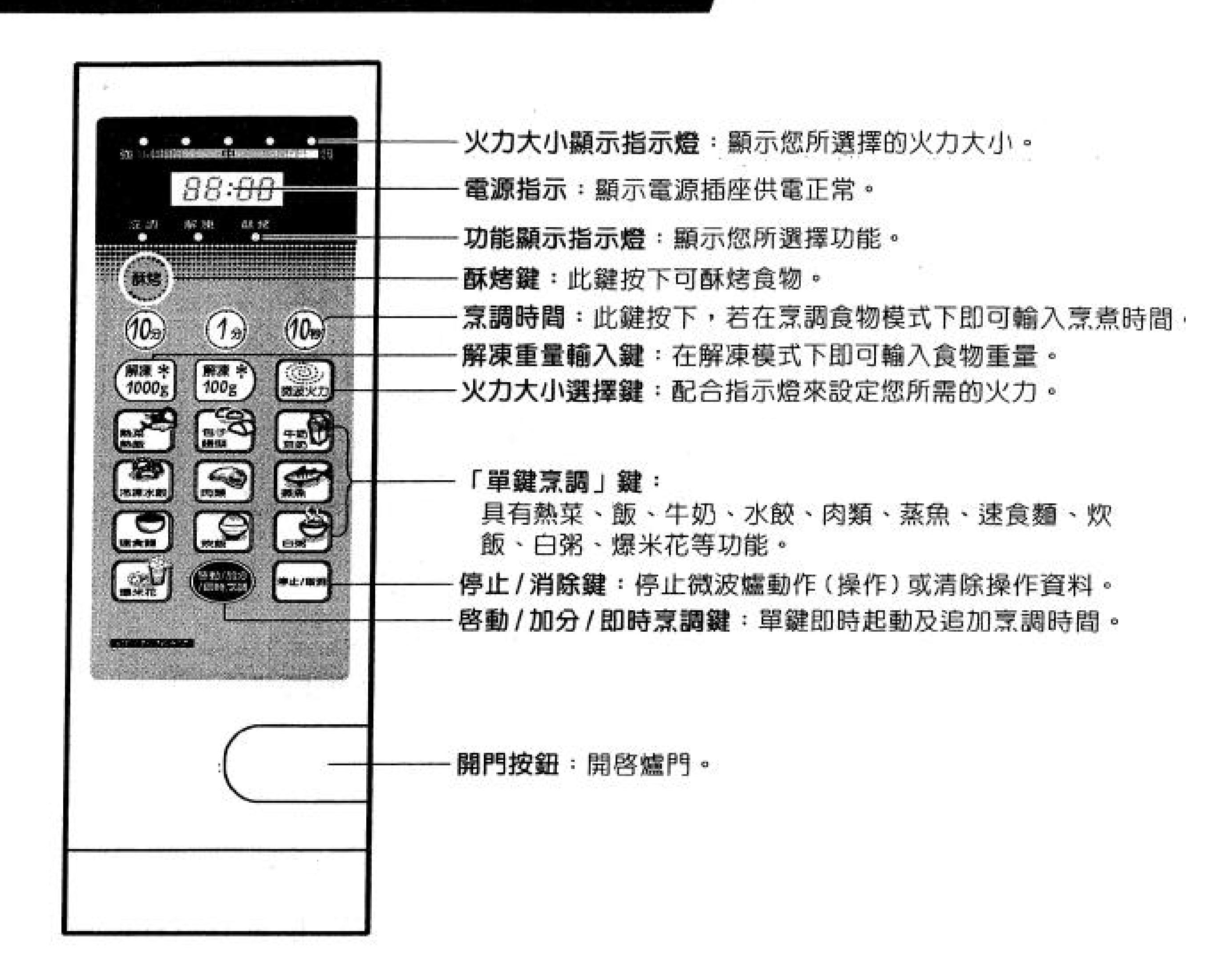


附 屬 品



- 玻璃盤 ……………………1只
- 轉環 ……………………1只
- 使用說明書 ……………1本
- 保證兌換卡書 …………1份

操作部名稱與功能



規 格

項目 ╲ 容積	1立方呎
額定電壓	110V・60Hz
微波額定消耗電力	1450W
酥烤額定消耗電力	850W
額定高週波輸出	強火：800W(CNS)　850W(IEC)
外形尺寸	530 × 420 × 350 (mm)
爐內尺寸	330 × 360 × 244 (mm)
重量	22公斤
定時器	99分50秒

正確的檢查使用方法

1. 機構、外觀安全檢查

1. 安全門閂是否彎曲或破裂鬆動，以免造成微波洩漏。
2. 使用時請配合玻璃皿使用。

2. 自我檢查

為了確定電腦觸摸面板及性能有沒有故障，請自行依順序操作、檢查其性能。

1. 將電源插入110V/60Hz 15A以上的單獨插座，則顯示器顯示

   :

2. 請將玻璃盤置放於微波爐內，放一杯水於盤中央，約250mℓ半杯。
3. 關上箱門。
4. 按下即時烹調鍵3次，則顯示器出現

   3:00

   微波爐並立即開始烹調且烹煮與時間指示燈及照明燈亮起，並開始倒時計數。
5. 當時間倒數到零時微波爐會發出"嗶""嗶"3聲。而且照明燈熄滅，顯示器出現

   :

6. 如果微波正常，此時水會很燙。

注 意

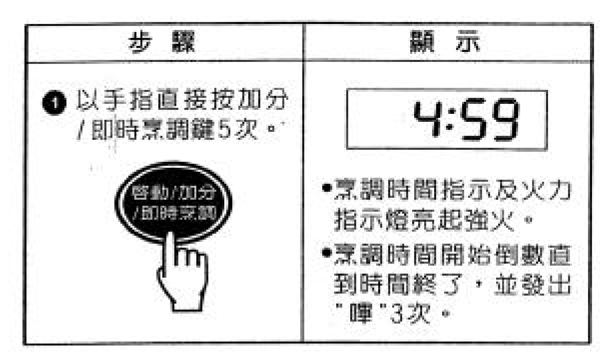
- 在烹煮當中，若要檢視食物，請直接按開門鍵，即可檢查。當檢視完畢後關上門再按起動鍵。
- 每次當您操作按進信號時您將會聽到一"嗶"聲，以確認電腦已完成輸入工作。假如沒有"嗶"聲則請確認以下：
  1. 您按控制鍵的力量是否足夠。
  2. 您按了不正確的控制鍵。
  3. 您輸入太多的資料。

3. 功能操作

■即刻加分快速烹調

為求快速烹調的效果，且大部份食物均以大火烹調，因此本機種具有簡易微電腦控制，能單鍵即刻起動加分以大火烹煮，每按一次則增加1分，最高可到99分50秒。

例如：您要大火烹調食物5分鐘，依左列操作方法。



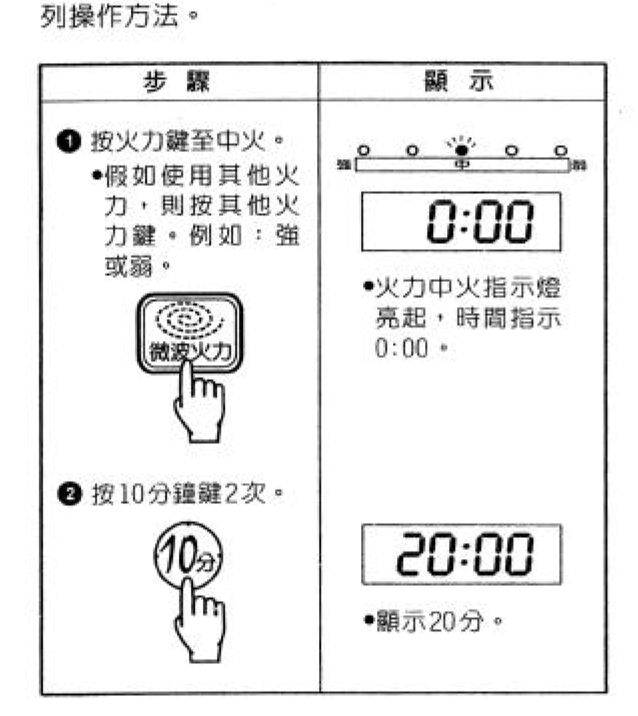
步 驟	顯 示
❶ 以手指直接按加分/即時烹調鍵5次。	4:59 •烹調時間指示及火力指示燈亮起強火。 •烹調時間開始倒數直到時間終了，並發出"嗶"3次。

■各種火力烹調

為配合各種食物烹調之用，本機型具有多種火力控制如下：

弱 ....25%　　中強 80%
中弱 .....40%　　強 100%
中 60%

例如：您要以中火烹調食物23分40秒，依下列操作方法。



步 驟	顯 示
❶ 按火力鍵至中火。 •假如使用其他火力，則按其他火力鍵。例如：強或弱。	0:00 •火力中火指示燈亮起，時間指示0:00。
❷ 按10分鐘鍵2次。	20:00 •顯示20分。

正確的檢查使用方法

步 驟	顯 示
❸ 按1分鐘鍵3次。	23:00
❹ 按10秒鐘鍵4次。	23:40
❺ 按下起動鍵。	23:39 •烹調時間開始倒數計時，直到時間終了並發出"嗶嗶"3聲。 •於食物烹調中，若想檢查食物，則請直接按開門，檢查完後關上門，再按啓動鍵。

■快速解凍

使用快速解凍，由於解凍時間與火力已預先排入電腦程式；因此只須輸入約略食物重量即可。例如：將解凍300克的冷凍食物。

步 驟	顯 示
❶ 按100克解凍鍵3次。	3 00 •重量指示燈亮起，單位為克(gram)。 •解凍燈亮起。
❷ 按下起動鍵。	5:28 •解凍指示燈閃爍自動顯示出解凍時間，並開始倒數直到解凍完成並發出"嗶嗶"3聲。

■停止／消除或取消在烹調中的微波爐

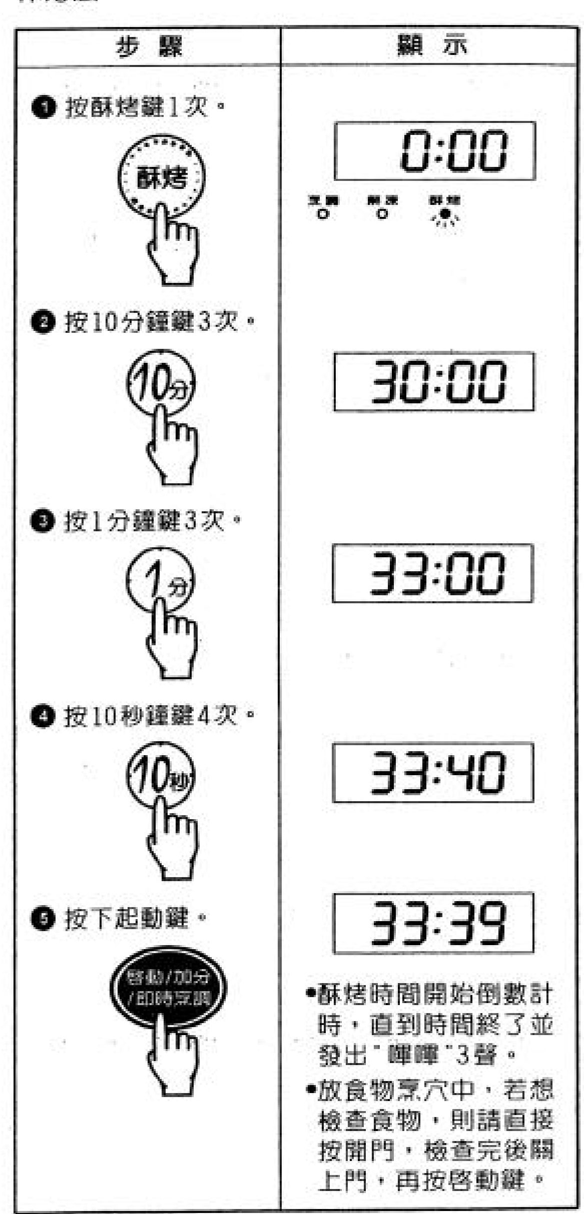
•當您按錯資料要取消鍵入資料時則按停止／消除鍵一次。

•若要暫時停止微波爐動作則直接開門一次或按停止／消除鍵一次。(按2次則資料消失，需重新鍵入)。

■酥烤

使用酥烤烹調食物，由於酥烤溫度已預先排入電腦程式；因此只須輸入烹調時間。

例如：以33分40秒酥烤烹調食物，依下列操作方法。



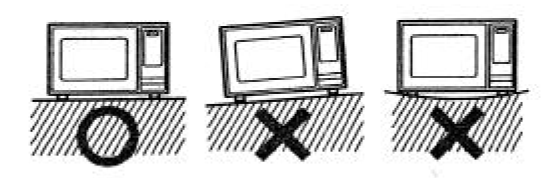
步 驟	顯 示
❶ 按酥烤鍵1次。	0:00
❷ 按10分鐘鍵3次。	30:00
❸ 按1分鐘鍵3次。	33:00
❹ 按10秒鐘鍵4次。	33:40
❺ 按下起動鍵。	33:39 •酥烤時間開始倒數計時，直到時間終了並發出"嗶嗶"3聲。 •放食物烹穴中，若想檢查食物，則請直接按開門，檢查完後關上門，再按啓動鍵。

安裝時注意事項

■安裝場所

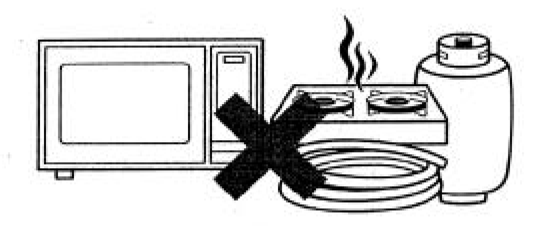
1. 請安裝在堅固穩定的場所

操若放在不穩定或傾斜的場所，可能會傾倒。



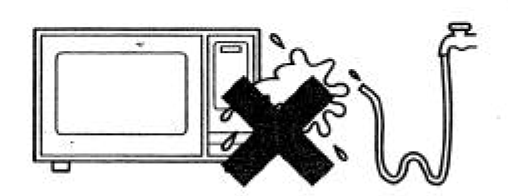
2. 請勿安裝在瓦斯爐旁邊

可能會吸入熱氣或蒸氣而導致故障。



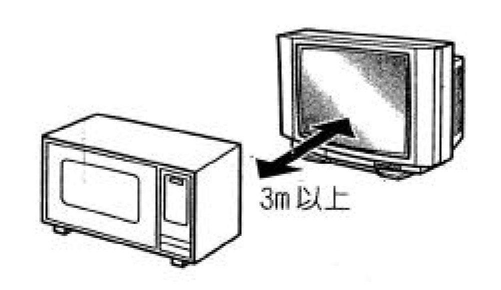
3. 請避開會濺水的場所

會導致漏電或故障。



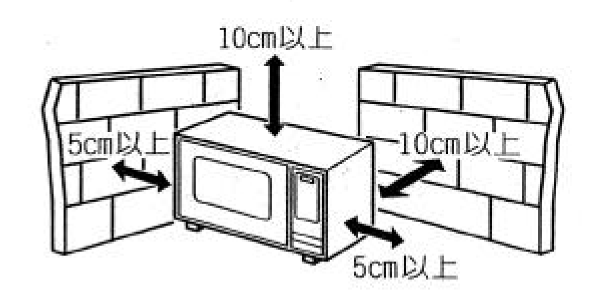
4. 請勿放置在電視或收音機旁

可能會擾亂電視畫面或產生雜音；請與電視收音機保持3公尺以上之距離。



5. 機體與牆壁之間請盡量保持空間

- 背面的排氣孔所排出之熱氣或油煙，可能會污染牆壁、窗簾等，請加以留意。
- 為使散熱效果良好，左右兩側請至少保持5公分以上，上面及背面至少保持10公分以上之空間。



關於接地線之安裝

1. 為了防止意外感電，務必裝好接地線

請委託電器行裝設（酌收工本費）。

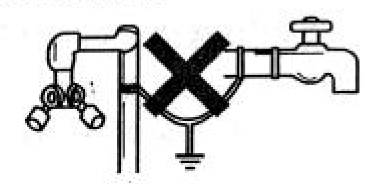
⚠安裝時應注意事項

為避免觸電的發生，請務必安裝接地線

1. 為安全起見，使用本電器前，請務必將接地線端子固定於室內配線的接地位置或要請合格的水電人員安裝，以策安全。
2. 此線接頭在本體後部。

⚠注 意

1. 要避開瓦斯管與自來水管，決不可利用這兩種管子來接地。



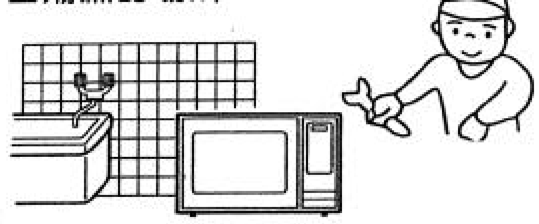
2. 使用接地專用端子時：
   大廈等插座有接地專用端子時，請將接地線固定在接地端子上

2. 不得已安裝在潮濕場所時

電工法規規定必須裝第3種接地；請委託器行安裝。



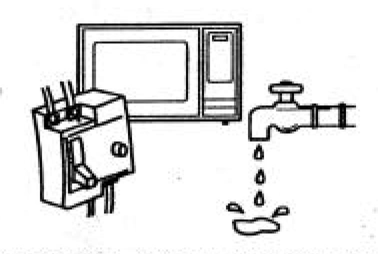
■潮濕的場所



- 餐廳調理台或水泥地面。
- 酒、醬油等釀造或貯藏場所。

■水氣重的場所

必須裝置漏電遮斷器。

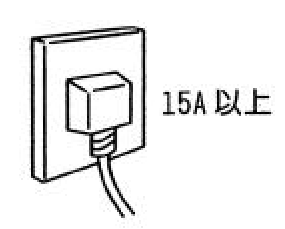


- 如蔬菜店、鮮魚店等洗滌場所。
- 水滴會飛濺的場所。
- 地下室等會結露之場所。

關於電流負荷

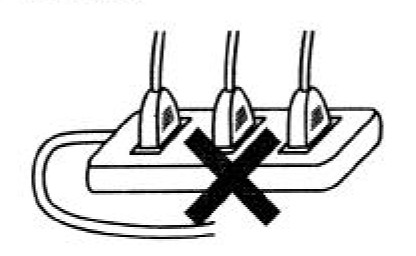
1. 電流負荷要15A以上

本微波爐的電力消耗為1450W，所以必須使用負荷量大於1450W的專用電源插座。負荷量不足可能會使保險絲燒斷或功率降低，乃至無法烹煮。



2. 延長線的使用

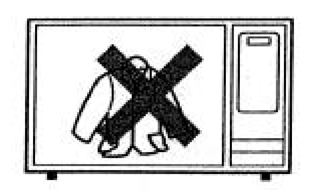
必須單獨使用一條延長線，不可和其他電器共用一條，否則負荷太大易使電線走火，造成火災。



特別注意要點

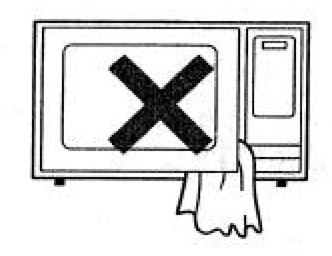
1. 除了烹飪外，請勿作其他使用

若用來烘乾衣物，在水分蒸發後會冒煙、起火，造成危險。



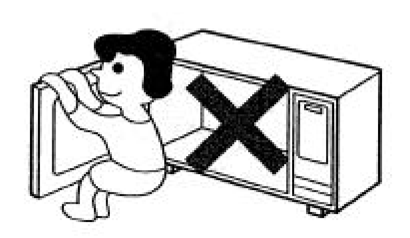
2. 關門時請注意不要夾住抹布或食物，並在此種狀態下使用

可能會使門變形而引起故障。



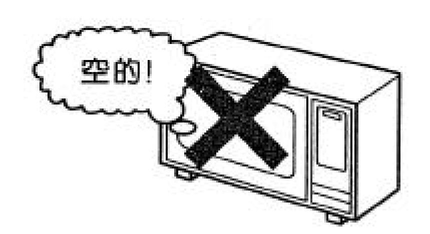
3. 請勿讓小孩攀在門上玩耍

會使門鏈損壞而引起故障，更可能因小孩子的重量而使整個爐子向前傾倒。



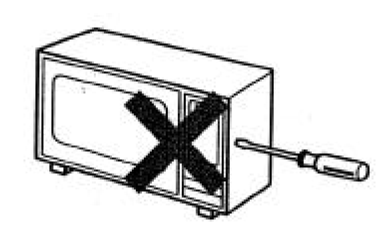
4. 爐內沒有調理食物時，請勿按下加熱鈕

溫度會異常上升而造成故障。



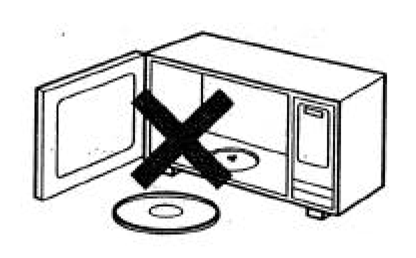
5. 請勿拆開外殼

機體內有高壓電部份，十分危險。



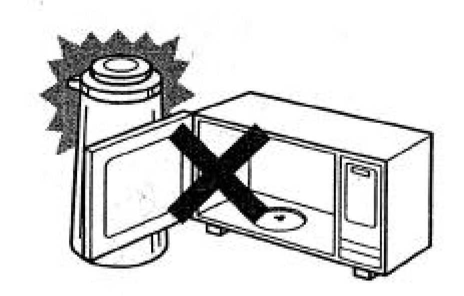
6. 請勿拿開玻璃盤加熱

會使加熱不均勻或引起故障。



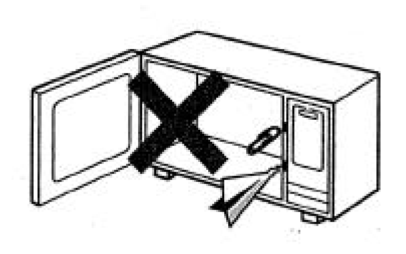
7. 門前的檢視窗請勿撞擊

會使玻璃破裂引起故障。



8. 門鈎開關孔請勿夾住東西

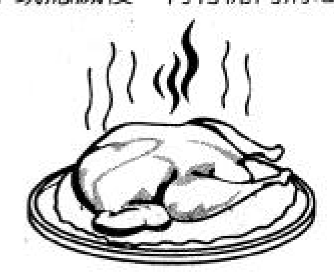
會造成內部零件之故障。



使用上的注意事項

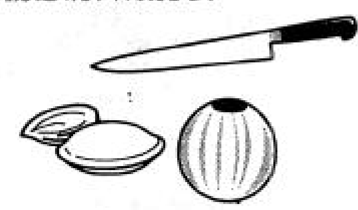
1. 請勿將食物加熱超過規定時間

少量食物（燒賣2～3個）或乾燥食物（醃乾食物），請勿長時間加熱，可能會燒焦或燃燒起來。如果因加熱過長造成冒煙燃燒，請立即拔掉電源，並維持爐門關閉，直到燃燒變小或熄滅後，再行開門清理。



2. 有殼的食物，請將外殼打裂

連殼原封不動加熱，可能會發生爆裂；故加熱前務必將外殼打裂。



3. 瓶蓋務必打開

如牛奶瓶一類瓶口較小者，加熱時瓶内液體可能會噴出；故最好先行倒在大碗之類開口較大的容器内，再行加熱。



4. 不能煮蛋或煎蛋

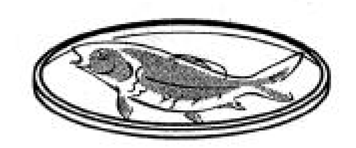
將生蛋直接加熱或煎蛋、煮蛋時，由於微波的急激加熱，會使其爆裂，請絕對避免此種調理。

5. 使用鋁箔包裝者，請特別注意

有些料理（如雞腿或茶碗蒸）特意要使用鋁箔紙包起來的時候請參照烹飪手冊說明部份使用。

6. 生鮮冷凍食品的解凍，請再半解凍狀態時停止加熱

完全解凍則可能使部份食物煮熟，所以在中心部份仍為凍結狀態時，及停止加熱。



7. 袋裝食物請打開包裝倒在其他容器内加熱

用袋子密封的食品，加熱時可能會使袋子炸裂，所以務必倒出來，裝在其他容器内加熱。又鋁箔包裝食品之鋁箔會反射微波而無法加熱，故一定要打開倒出來。



8. 加熱時間依食品初溫、量、材料而異

- 烹飪手冊所列之時間，是將一定量之食物，由常溫加熱到煮熟所需之時間。故依食物初溫的高低〈冷凍、冷藏、常溫〉、量的多少、材料的不同而所需的加熱時間也有所不同。所以請依食物狀況適當調整加熱時間。
- 液體食物在微波爐加熱後，需等待一會兒再行取出，以防止液體食品再加熱中或取出時突然噴出而受到煮沸液體燙傷。

保養方法

■爐內

1. 爐內壁

- 若有污垢請及擦拭乾淨。
- 爐內壁若滴濺到湯汁或沾有食物屑、醬油、醋、咖啡等，請立即用抹布擦拭。若不清除而繼續使用可能會局部吸收微波而燒焦或結疤而無法除去。
- 污垢程度嚴重者可用食器清潔劑沾在抹布上擦拭，拭淨後務必用清水將清潔劑擦拭乾淨。

2. 電源線

本機使用之電源線為Y型連接方式電器，因修理時須用到特殊工具，如有損壞時，請送到指定之服務站換新。

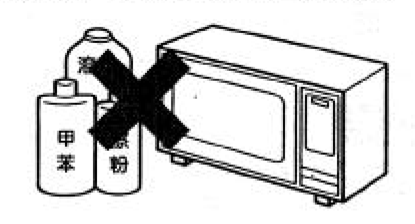
■機體

1. 爐門、操作部

前面的爐門或操作部，請用擰乾的濕抹布柔軟的細布擦拭。

■保養時請注意

請勿使用溶劑、甲苯、擦粉、金屬刷子等拭或刷洗，可能會引起變色或損壞。



緊急處理方法

■有燒焦味時

發生異常時（有燒焦味等）須立即停止運轉並拔掉電源插頭



- 若在異常狀態下繼續運轉，會因發熱等情形，造成火災及觸電的發生。
- 請速與特約服務中心或就近經銷商洽詢。

■瓦斯漏氣時



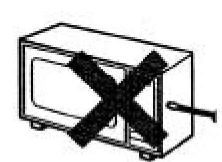
請先關掉瓦斯開關，但不要處理微波爐因電源插頭拔掉時，產生火花會引起爆的危險。

關於售後服務

送修時 若發生故障，請即停止使用，並將電源插頭拔下。若在故障狀態繼續使用，或自行修理，均可能生危險。下列狀況可能不是故障，在送修前請先檢查清楚。

狀況	檢查項目
不加熱	•是否停電？ •保險絲是否燒斷？ •插頭是否插好？

- 送修時，請將產品型號及故障情況詳細說明，絕對不要自行拆開外殼進行修理。



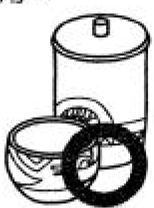
鍋具選擇

• **耐熱玻璃容器**

Pyroceram、pyrex、cookmaster等耐熱性好，最適合。

注意

驟熱、驟冷可能會使其破裂。



• **陶器・瓷器**

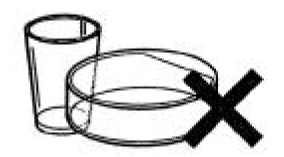
陶瓷所製的一般容器均可使用。

注意

有金銀粉等花紋者，會產生火花而脫落，內面有著色花紋或裂痕者亦不適用。

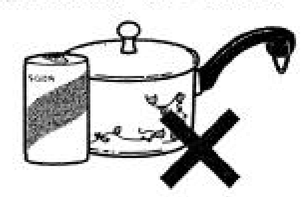
• **普通玻璃容器**

含有油質的料理，容器內食物溫度會很高，可能會使玻璃破裂，所以不能使用有浮雕之玻璃，即使強化玻璃亦不能使用。



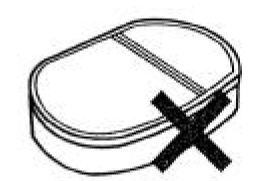
• **鋁・琺瑯等金屬容器**

因微波不能穿透金屬，故不能使用。金屬網或金屬鐵會發生火花，亦不能使用。



• **不耐熱的塑膠容器**

因不耐熱，故不適用。



• **耐熱塑膠容器**

Polypropyrene 等可以耐熱120℃者可用。

注意

油份多的料理，食品溫度很高，不能使用。

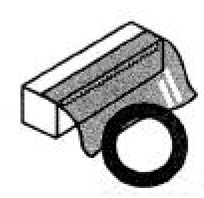


• **塑膠膜**

煮蔬菜時可用來包裹或當作容器蓋子使用。

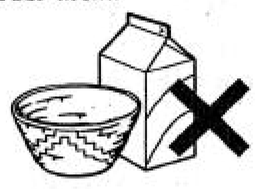
注意

肉類或油炸物，因溫度高，直接包裹可能會使膠膜溶化。



• **木、竹容器、紙容器**

湯液會滲出，且高溫時容器會燒焦，故不能使用。尤其使用釘子的木、竹容器，微波會集中在釘子處而使其燒焦。



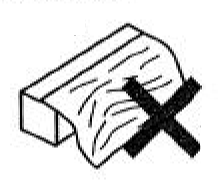
• **漆器**

可能會掉漆或龜裂，所以不能使用。



• **鋁箔**

會反射微波所以不能使用。但可利用其反射特性而局部使用。例如可作為茶碗蒸蓋或包在魚尾等來調節微波量。



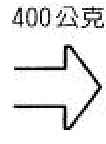
自動烹調篇(一)

1. 熱菜、熱飯

操作方式如圖：



400公克





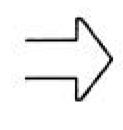
按一次　　按一次

適合冷藏剩菜、剩飯的再加熱食用。包括飯類、湯類、炒類、炸類、煎類、蒸類、燉煮類等多種料理，建議食物覆蓋保鮮膜或蓋子。每次自動加熱2分20秒。

2. 冷凍水餃

操作方式如圖：







按一次　　按一次

適合冷凍水餃處理。烹調時，將冷凍水餃及適當的水量放入容器內，加蓋。水餃與水的容量不可超過容器容量的一半，以免溢出(如圖)，建議使用4-5L鍋具。



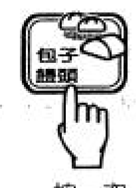


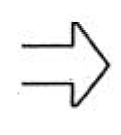
按鍵次數	份　量	加熱時間
1	10粒 ＋ 300cc水	9分
2	20粒 ＋ 500cc水	16分
3	30粒 ＋1000cc水	22分
4	40粒 ＋1000cc水	25分

※ 冷凍水餃指一般市售生水餃，每粒約1.5公克。

3. 包子、饅頭

操作方式如圖：







按一次　　按一次

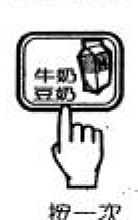
適合冷凍的包子、饅頭再加熱，加熱時於食物上噴上少量水份，覆蓋保鮮膜，確保食品的柔軟及美味。

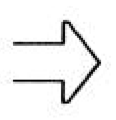
按鍵次數	建議食物個數	加熱時間
1	1個 (約80g)	45秒
2	2個 (約160g)	1分15秒
3	3個 (約240g)	1分50秒
4	4個 (約320g)	1分50秒

※ 市售小包子/小饅頭(1個約20g)，請酌量增加個數。例如：1個包子/饅頭約為4個小包子/小饅頭。

4. 牛奶、豆奶

操作方式如圖：







按一次　　按一次

適合冷藏牛奶、豆奶等加熱。紙盒包裝請撕開瓶口加熱，瓶(罐)裝牛奶倒入耐熱杯子八分滿再加熱。

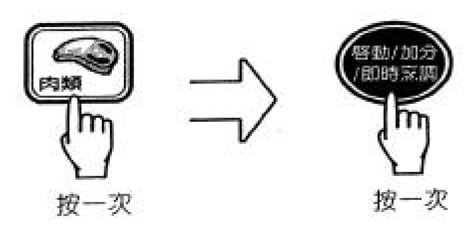
⚠ 注 意　禁止以密閉容器直接加熱。

按鍵次數	容　量	加熱時間
1	250cc	1分10秒
2	500cc	2分15秒
3	750cc	3分10秒
4	1000cc	4分50秒

自動烹調篇(二)

5. 肉類

操作方式如圖：

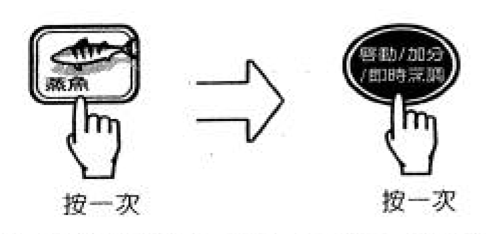


適合烹煮冷藏豬肉及牛肉。烹煮時最好將肉類切薄片約2.5cm厚，調理時可預先將肉川燙過後再烹調。將肉類放在適合器皿中，加蓋或保鮮膜以防油漬飛濺。

按鍵次數	重 量	加熱時間
1	100g	4分00秒
2	200g	5分30秒
3	300g	9分00秒
4	400g	12分00秒

6. 蒸魚

操作方式如圖：

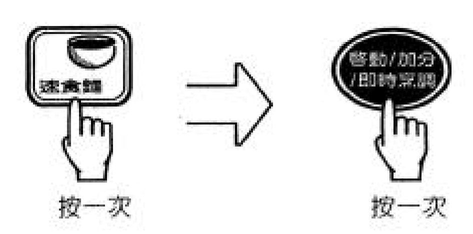


適合各種冷藏魚類烹調。蒸魚時，魚身肉厚最好不要超過3cm，若太厚時，將魚身從魚肚至背部剖開以利調理。(烹調時請覆蓋保鮮膜)。

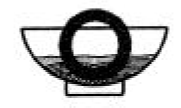
按鍵次數	重 量	加熱時間
1	100g	3分00秒
2	200g	5分00秒
3	300g	6分00秒
4	400g	7分00秒

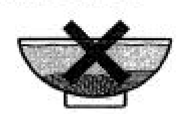
7. 速食麵

操作方式如圖：



適合調理一般速食麵、米粉。烹調時將麵及適當的水量放入適合的容器中，加蓋或保鮮膜，麵和水容量不可超過容器容量的一半，以防溢出，(如圖)建議使用2L鍋具。

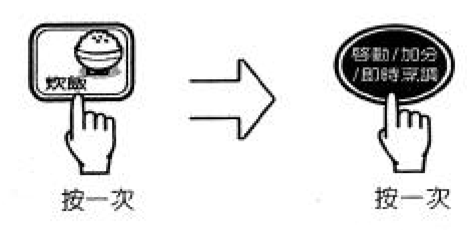




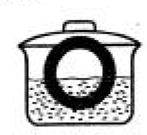
按鍵次數	份 量	加熱時間
1	100g麵＋ 500cc水	8分00秒
2	200g麵＋1000cc水	12分00秒

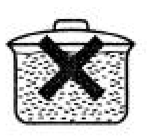
8. 炊飯

操作方式如圖：



烹調時將米及適當的水量放入適合的容器中加蓋，米和水容量不可超過容器容量的一半，以防溢出。調理完成後請放置5-10分鐘，確保米飯的Q度(如圖)，建議使用4-5L鍋具。





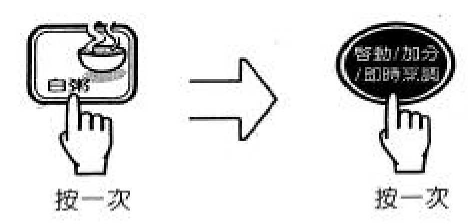
按鍵次數	份 量	加熱時間
1	150g米＋250cc水	22分00秒
2	300g米＋500cc水	24分30秒

份量	1人份	2人份
米	1杯 (約150g)	2杯 (約300g)
水	1 ½ 杯 (250cc)	3 ¼ 杯 (500cc)

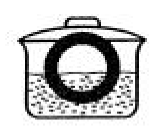
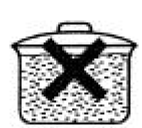
量米杯(請使用電子鍋或電鍋之量米杯)。

9. 白粥

操作方式如圖：



將白米洗淨瀝乾，放入微波耐熱深鍋中，加入適當的水再加蓋。米與水量不可超過容器容量的一半，以防溢出(如圖)，建議使用4-5L鍋具。

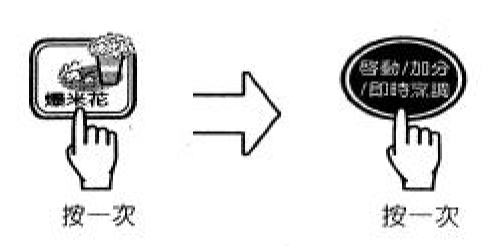
按鍵次數	份量	加熱時間
1	75g米＋ 400cc水	21分00秒
2	150g米＋ 800cc水	24分30秒
3	225g米＋1200cc水	25分30秒
4	300g米＋1600cc水	30分30秒

份量	1人份	2人份	3人份	4人份
米	½ 杯 (約75g)	1杯 (約150g)	1 ½ 杯 (約225g)	1杯 (約300g)
水	3 ¼ 杯 (500cc)	5 5/16 杯 (800cc)	8杯 (1200cc)	10 5/8 杯 (1600cc)

量米杯(請使用電子鍋或電鍋之量米杯)。

10. 爆米花

操作方式如圖：



適合真空包裝爆米花，可調理1包的份量。

按鍵次數	份量	加熱時間
1	1包	2分05秒

注意

- 各自動烹調鍵按入時，顯示內容為表示食物的份量、重量、容量。當按起動鍵後會自動顯示各烹調時間。
- 以上1～10項自動烹調篇的標示食物份量、重量、容量為標準值。使用時可達較好的烹調效果，如因實際烹調量與標準值有差異，為符合個人烹調要求，使用時請自行增、減烹調時間。

微波爐簡易食譜(一)

炒花生(鹽酥花生)

材 料：

花生 4兩

鹽 1小匙

味素 ....¼小匙

做 法：

1. 花生洗淨，濾去水份，裝盤平鋪。(避免層層相疊)
2. 撒上鹽和味素少許拌勻，不加蓋，以微波強火7-8分鐘，中間(時間過半)須打開爐門攪拌一次。
3. 取出待涼則酥脆可口，配酒下飯皆宜。

烤蛤蜊

材 料：

蛤蜊 ....半斤

調味料鹽 1小匙

做 法：

1. 蛤蜊在鹽水中浸泡2-3小時吐沙後，清洗乾淨。
2. 以刀切去韌帶，裝盤，在表面撒點鹽，不加蓋，微波強火3-4分鐘即可。

茶碗蒸

材 料：

雞蛋 3個

香菇末 1朵

魚板 2片

蝦仁 2隻

火腿末 ....適量

蔥末 ....少許

Ⓐ：鹽 ....¼小匙、麻油 ....少許、味素 ....少許、水 1½杯

做 法：

1. 蛋打散加Ⓐ料用筷子攪拌均勻，過濾後備用。
2. 兩個茶碗裝上已拌好的蛋液，各擺上香菇末、火腿末、蝦仁、魚板，蓋上鋁箔紙，(霧面朝外)，以牙籤戳幾各洞兩碗以微波強火2分鐘，(5段1分半鐘)，改解凍段6-7分鐘(弱火3段4分鐘)。

白玉苦瓜

材 料：

苦瓜 1條

蒜泥 1大匙

肉絲 2兩

豆豉 1大匙

Ⓐ：醬油 ....1小匙、麻油 ....1大匙、糖 ....¼小匙

Ⓑ：鹽、味素 ..各¼小匙、糖 ....1小匙、油(沙拉油).....2大匙

做 法：

1. 苦瓜切薄片，加1/2小匙鹽抓拌，去水瀝乾，肉絲加Ⓐ料醃15分鐘備用，豆豉切碎。
2. 將所有材料拌合加Ⓑ料和勻，覆膠膜微波3-4分鐘即可。

干貝芥菜

材 料：

干貝 2粒

芥菜心 12兩

Ⓐ：高湯 1小杯

Ⓑ：鹽 ....½小匙、味精 ....¼小匙

Ⓒ：太白粉 ....1小匙、水 2小匙

做 法：

1. 干貝洗淨，加高湯1杯覆膠膜微波強火8分鐘，取出撕成細絲湯汁留用。
2. 芥菜心去老葉，取10公分切段，置盤膠膜微波強火5-6分鐘，取出沖冷水，以保鮮綠。
3. 所有材料拌合加湯汁及Ⓑ料膠膜微波3分鐘取出湯汁。Ⓒ料加入微波30秒，取出淋在芥菜心上即可。

麻婆豆腐

材 料：

豆腐 2塊

絞肉 2兩

Ⓐ：蔥末 ....1大匙、蒜末 ....1大匙、沙拉油 ....1大匙、薑末 ....1大匙、辣豆瓣醬 2大匙

Ⓒ：太白粉 ....1小匙、水 1小匙

Ⓑ：醬油 ....1½小匙、味素 ....少許、酒 ....1大匙、糖 ....1小匙、烏醋 ....少許、水 ....¼杯

Ⓓ：蔥花 ....1大匙、花椒粉 ....¼小匙

做 法：

1. 豆腐切小塊置盤備用，Ⓐ料充分拌勻先以微波強火2分鐘爆香。
2. 絞肉剁細加Ⓑ料及爆香後的Ⓐ料拌合後淋到豆腐上，覆膠膜微波5分鐘後取出。
3. 太白粉加水調勻淋上稍拌，續微波30秒後，取出撒上蔥花及花椒粉即可食用。

豆豉排骨

材 料：

小排骨 12兩

蔥末 1大匙

Ⓐ：酒 ....½大匙、醬油 ....2大匙、糖 ....½大匙、太白粉 ....1大匙、水 ....¼杯、麻油 1小匙

Ⓑ：豆豉 ....1½大匙、蒜末 ....½大匙、薑末 ....½大匙、紅辣椒(切片).....1條

做 法：

1. 小排骨洗淨，切約20小塊，加Ⓐ料醃1小時，備用。
2. 小排骨，加Ⓑ料拌勻，蓋上膠膜，加熱9分鐘取出，灑上蔥末即可。

微波爐簡易食譜(二)

清蒸海鮮

材料：

蝦魚	1斤	蠔油	½杯 Ⓐ
		麻油	1小匙 Ⓐ
		水	2大匙 Ⓐ
蔥	2枝 Ⓐ	蔥絲	4大匙 Ⓒ
薑	2片 Ⓐ	薑絲	3大匙 Ⓒ
酒	1大匙 Ⓐ	辣椒絲	2大匙 Ⓒ
鹽	1小匙 Ⓐ		
味精	⅓小匙 Ⓐ		
麻油	3大匙 Ⓐ		

做法：

1. 蝦魚洗淨，魚身兩面各劃二道斜刀，入Ⓐ料醉半小時。
2. 將Ⓑ料，淋於魚上；蓋上膠膜，加熱7-8分鐘，取出蔥薑灑Ⓒ料於魚上，麻油加熱1分鐘，淋上蔥薑絲即可。

五柳魚

材料：

魚	1斤	洋蔥(切絲)	½個 Ⓑ
酒	1大匙 Ⓐ	辣椒(切絲)	1條 Ⓑ
鹽	1小匙 Ⓐ	香菇(切絲)	3朵 Ⓑ
黑醋	1大匙 Ⓐ	小黃瓜絲	⅓杯 Ⓑ
糖	½大匙 Ⓐ	紅蘿蔔絲	⅓杯 Ⓑ
味精	¼小匙 Ⓐ	鹽	¼小匙 Ⓑ
胡椒	少許 Ⓐ	味精	¼小匙 Ⓑ
麻油	少許 Ⓐ	油	1大匙 Ⓑ
水	2大匙 Ⓐ		

做法：

1. 魚洗淨，魚身兩面各劃二道斜刀，加Ⓐ料，醃半小時備用。
2. 將Ⓑ料拌勻，灑於魚上；蓋上膠膜，加熱7-8分鐘，取出，即可食用。

蒜茸蒸草蝦

材料：

草蝦	半斤	蔥末	3大匙 Ⓑ
油	2大匙	蒜末	3大匙 Ⓑ
酒	½大匙 Ⓐ		
鹽	½小匙 Ⓐ		
蠔油	½小匙 Ⓐ		
水	2大匙 Ⓐ		

做法：

1. 草蝦洗淨，抽去腸泥，從背部切開成兩半，排於盤中，入Ⓐ料，蓋上膠膜，加熱3-4分鐘，取出加Ⓑ料於蝦上。
2. 油，蓋上膠膜，加熱1分鐘，淋於蔥蒜末上，即可食用。

烤雞翅

材料：

雞翅膀	10隻	醬油	¾杯 Ⓐ
蔥	2支	酒	2大匙 Ⓐ
薑	1塊	糖	1小匙 Ⓐ
蒜粒	5顆	沙茶醬	1大匙 Ⓐ
辣椒	1支		

做法：

1. 雞翅膀洗淨用牙籤戳刺以防油爆。
2. 蔥、薑、蒜拍碎，辣椒切斷放入大碗中加Ⓐ料拌勻，雞翅膀入內醃2小時。
3. 取一平盤，搁好的雞翅排列呈環狀，以微波強火9-10分鐘。
4. 中間可打開爐門翻面一次則更顯焦色。

注意：不加蓋膠膜，以免產生水氣。

蘆筍濃湯

材料：

蘆筍	½罐	太白粉	1½大匙 Ⓑ
洋火腿末	2大匙	熱水	2大匙 Ⓑ
高湯	3杯 Ⓐ	蛋白	1個 Ⓒ
酒	½小匙 Ⓐ	熱水	1大匙 Ⓒ
鹽	⅔小匙 Ⓐ		
味精	¼小匙 Ⓐ		

做法：

1. 蘆筍切2公分長段，加Ⓐ料，蓋上膠膜加熱8分鐘，取出，加Ⓑ料拌勻，加熱1分鐘，取出趁熱再加入Ⓒ料灑上火腿末，即可食用。

蛋糕

材料：

- 蛋白 4個
- 細砂糖 ....⅔杯
- 蛋黃 4個
- 奶油 60g
- 香草片 1片
- 低筋麵粉 1杯

做法：

1. 備一圓底大碗，蛋白放入以打蛋器順向打至濕性發泡(提起不會滴下)。
2. 入糖順向拌勻，續加蛋黃拌勻。
3. 麵粉過篩加入以橡皮刮刀、刮勻(劃井字形)再加溶解後的奶油拌勻。
4. 蛋糕模型抹油，將麵糊倒入加蓋膠膜以微波強火5-6分鐘，即可。
5. 馬上倒出倒扣食用。

※ 以上所列之烹調時間係以出力580W之微波爐爲準；微波出力800W之微波爐，烹調時間請自行斟酌減少1～2分鐘即可。

各樣食物使用微波時間表

項目／方式	類　別	份　量	參考時間 800 W	參考時間 600 W	加熱膠膜
再加熱	菜　類	半斤	45秒	1分鐘	不加
	肉　類	半斤	1分30秒	2分鐘	不加
	冷凍食品	200g	1分鐘	1分30秒	加
	牛　奶	250cc	70秒	75秒	去蓋
	麵　包	1個	10秒	15秒	不加
	土　司	1片	10秒	15秒	不加
	飯　類	1飯碗	1分	1分30秒	加
烹煮	蔬菜類	半斤	2分30秒	3分鐘	加
	多梗菜類	半斤	3分鐘	4分鐘	加
	根莖類	半斤	4分鐘	5分鐘	加
	肉　類	半斤	4分鐘	5分鐘	加
	全　魚	半斤魚	4分30秒	5分鐘	加
	蝦貝類	半斤	2分30秒	4分鐘	不加
	荷包蛋	1個	45秒	1分鐘	加
	湯　類	600cc	8分鐘	10分鐘	加
解凍	魚肉類	半斤	3分鐘	4分鐘	加

※注意事項：

- 門未關好請勿啓動微波爐。
- 清潔時請以柔軟抹布擦拭。
- 使用時請不要拿開玻璃皿。
- 請勿堵塞入風口及排風口。
- 請勿使用金屬容器烹調食物。

